

Proteja a su bebé para que no se enferme.



Lávese bien sus manos antes de preparar o de servir los alimentos.

Lave las manos de su bebé antes de servir los alimentos.

Cuando su bebé gatea y se arrastra por el suelo, los gérmenes pueden pasar fácilmente de sus manos a la boca.

Utilice un tazón para alimentar a su bebé, no el recipiente con la comida para bebés, así evita transferir gérmenes a la comida en el recipiente.

Ponga una pequeña cantidad de comida para bebés en un tazón aparte. Cuando su bebé haya terminado de comer, deseche el alimento que quede en el tazón.

¿Cuándo puede su bebé comer más?

A medida que su bebé crece, puede que esté preparado para ingerir más alimentos y para incorporar alimentos de texturas diferentes.



- Ofrezca más alimentos entre las tomas de pecho o de fórmula.
- Trate de seleccionar una variedad de alimentos que pertenezcan a todos los grupos alimenticios. Esto ayudará a su bebé a desarrollar buenos hábitos alimenticios y, además, puede evitar que se pongan selectivos con la comida más adelante.

• A medida que su bebé vaya desarrollando sus habilidades para comer, comience a darle alimentos más espesos y abundantes.

- Deje que su bebé utilice la cuchara para que aprenda a alimentarse solo.
- Cuando su bebé pueda recoger alimentos y llevárselos a la boca, podrá darle alimentos que se puedan comer con las manos. Asegúrese de que esos alimentos sean blandos y estén cortados en trozos pequeños para reducir el riesgo de asfixia.

El sabor de los alimentos nuevos puede sorprender a su bebé. Dele tiempo para que se acostumbre a los nuevos sabores. Sea paciente y no lo obligue a comer. Ofrezcale alimentos varias veces. Es posible que se necesiten 10 intentos para que su bebé acepte un alimento.

El apetito de su bebé cambiará de un día para el otro. Esto es normal. Cuando su bebé gire la cabeza, cierre la boca o aleja la comida querrá decir que está lleno.

Pregúntele al nutricionista de WIC o al proveedor de atención médica de su hijo si necesita ayuda con relación a cualquiera de estos consejos.



NC Departamento de Salud y Servicios Humanos
División de Bienestar Infantil y Familiar
Sección de Servicios de Nutrición Comunitaria
www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
8/23 # 1337-SD

Incorporar alimentos sólidos



La incorporación de alimentos sólidos es una etapa emocionante para usted y para su bebé. Este folleto proporciona pautas generales sobre la incorporación de alimentos sólidos en la alimentación de su bebé.

La Academia Americana de Pediatría recomienda que la lactancia materna o la alimentación con fórmula sean la única fuente de nutrición en los primeros 6 meses de vida de su bebé. A los 6 meses de edad, es posible incorporar alimentos sólidos a la dieta de su bebé; sin embargo, la leche materna o la fórmula infantil seguirán siendo la principal fuente de energía y nutrientes para su bebé hasta que tenga, al menos, 1 año de edad.

¿No está preparada para dejar de amamantar luego de los 12 meses? ¡Está bien! Siga amamantando durante el tiempo que usted y su bebé quieran.

La capacidad de cada bebé para comenzar a ingerir alimentos sólidos depende de su propio ritmo de desarrollo.



Su bebé puede estar listo para ingerir alimentos sólidos si puede hacer lo siguiente:

- Mantener la cabeza erguida.
- Sentarse con poco o sin ningún tipo de apoyo.
- Demostrar que quiere comida al abrir la boca para comer de una cuchara.
- Agarrar objetos pequeños y llevárselos a la boca.
- Mantener la comida en la boca y tragarla en lugar de escupirla.

¿Lo sabía?

Empezar a dar alimentos sólidos antes de que su bebé esté preparado puede hacer que su bebé se ponga inquieto y que tenga dolores estomacales. El dar alimentos sólidos en temprana edad no ayuda a los bebés a crecer más rápido ni a dormir mejor.

Pasos para comenzar a incorporar alimentos sólidos

1. Comience con alimentos que contengan un solo ingrediente. El primer alimento que consuma su bebé puede pertenecer a cualquier grupo de alimentos. Algunas primeras opciones recomendables incluyen cereales infantiles fortificados con hierro (avena o multigrano) o papillas de carne para bebés, que proporcionan hierro y zinc para ayudar al crecimiento. Sus beneficios de alimentos de WIC le brindan muchas opciones para elegir la primera comida de su bebé.

2. Dar alimentos blandos. Su bebé está aprendiendo a tragar alimentos sólidos. Los primeros alimentos deben ser blandos o hacerse puré para que sean fáciles de tragar, como las frutas y verduras cocidas, en puré o papilla. Ofrezca comida a su bebé con un tazón y una cuchara pequeña. Asegúrese de que su bebé esté siempre sentado y bajo supervisión mientras está comiendo.



3. Únicamente dele a su bebé alimentos que contengan un solo ingrediente a la vez. Espere de 3 a 5 días antes de darle otro alimento nuevo. Esté atento a los signos de cualquier reacción alérgica, tales como una erupción, respiración sibilante, vómitos o diarrea. Si su bebé tiene una reacción alérgica, deje de darle ese alimento y hable con su pediatra.

Actualmente se recomienda introducir alimentos blandos y seguros para los bebés que puedan causar alergias (tales como huevos, lácteos, productos a base de maní, pescado, soja) junto con otros alimentos sólidos. No hay pruebas de que esperar para incorporar estos alimentos prevenga las alergias alimentarias. **Si su bebé tiene otras alergias o eczemas, hable con su pediatra para saber cuándo introducir estos alimentos.**

4. Comience a incorporar estos alimentos en la dieta de su bebé una vez al día. Recuerde que su bebé tiene un estómago pequeño, por lo tanto, para comenzar, dele una pequeña cantidad de comida, entre 1 y 2 cucharadas. Dele a su bebé alimentos sólidos después de que haya amamantado o después de que haya tomado su biberón de leche materna o fórmula.

5. Dele a su bebé alimentos saludables. No agregue azúcar, jarabe de maíz u otros edulcorantes ni sal a los alimentos de su bebé. No se les debe dar jugo a los bebés menores de 12 meses. Esto puede reducir el apetito de su bebé y hacer que no consuma la leche materna o la fórmula y otros alimentos nutritivos para bebés.

6. Establezca un entorno agradable para comer. Tenga paciencia y dele tiempo a su bebé para que experimente con los alimentos y se divierta. Es posible que su bebé no coma mucho y haga un desastre. ¡Esa es una parte habitual de aprender a comer alimentos sólidos!

Mantener a su bebé a salvo

NO le dé a su bebé:

Miel.

La miel puede contener bacterias que pueden enfermar a su bebé. **No** dé miel ni alimentos que contengan miel a niños menores de 12 meses.

Leche de vaca, de cabra o de oveja.

Estos tipos de leche no tienen la cantidad adecuada de nutrientes para su bebé. Pueden ser difíciles de procesar para los riñones y el sistema digestivo de su bebé. La leche de vaca se puede incorporar a la alimentación cuando el bebé tenga 1 año.

Huevos o carne crudos o poco cocidos.

Esto podría enfermar a su bebé.

Riesgos de asfixia

Algunos alimentos pueden aumentar el riesgo de que su bebé se asfixie.

Estos son algunos ejemplos:

- Trozos enteros de fruta enlatada.
- Trozos duros de verduras o frutas crudas, tales como zanahorias o manzanas.
- Frutas secas crudas, tales como las pasas.
- Uvas enteras, bayas y tomates cherry.
- Frutos secos, tales como anacardos o cacahuetes.
- Perritos calientes, pinchos de carne y salchichas.
- Grandes trozos de queso y queso en hebras.



- Porciones o cucharadas de mantequillas de nueces, como la mantequilla de maní.
- Galletas y barras de granola.
- Patatas fritas, pretzels o palomitas de maíz.
- Caramelos redondos o duros.
- Caramelos de gelatina y bocadillos de frutas masticables.

Riesgo de asfixia:

Para mantener a su bebé a salvo y saludable, **NO ponga alimentos en un biberón.**